



## UNE FICTION POUR MAIGRIR

Dr Dimitrios Samaras

### MA CUILLÈRE INTELLIGENTE

Edition Favre (Lausanne), 2018 / 110 pages / CHF 14.- / ISBN 978-2-8289-1664-0

Ce petit ouvrage original, écrit sous forme de fiction, se lit facilement, voire goulûment. Il relate l'étrange et quasi initiatique histoire d'Oliver, quadragénaire en surpoids. Celui-ci survivant à un infarctus, vit une «révélation» dans un rêve, qui va lui faire prendre conscience de l'importance de mieux manger et de perdre du poids. Jusque-là, il a vécu de multiples régimes et yoyos de poids, mettant en péril sa santé et aussi sa vie de couple! Même si l'intitulé de l'approche («méthode d'optimisation nutritionnelle my spoon») paraît un peu ésotérique au premier abord, le contenu de cet ouvrage est bien mené et séduisant. L'auteur, le Dr Dimitrios Samaras, est spécialiste en nutrition clinique à Genève (ainsi qu'en médecine interne et gériatrie); il a demandé à Claude Pichard, lui-même médecin chef de la même unité d'en écrire le prologue. Ce dernier n'en parle pas moins comme «un cadeau pour mieux vivre», après avoir relaté brièvement et de manière captivante l'évolution de l'Homme, de son alimentation et de son métabolisme. Revenons au récit! Le rêve d'Oliver lui fait rencontrer et vivre un dialogue avec une vieille cuillère en argent (souvenir de sa grand-mère) qui le remet «dans le droit chemin» au niveau alimentaire (et hygiène de vie globale). Même si le début de l'histoire peut être ressenti comme enfantin et/ou surréaliste, le lecteur se laisse surprendre. De nombreuses informations et explications scientifiques accessibles et imagées facilitent la lecture, tout en la rendant passionnante. Quelques notes d'humour parsèment l'ouvrage.

**BILAN:** ☺ *Forme inattendue; une approche réaliste, loin des régimes aux injonctions intenable; les nombreuses métaphores aident à la mémorisation.* ☹ *Le concept de répartition alimentaire plutôt stricte paraît contradictoire à celui de l'écoute des sensations alimentaires.*

